



LIGA PROTI
RAKOVINE

Centrum pomoci
Ligy proti rakovine
Kukučínova 2, 036 01 MARTIN
www.lpr.sk/centra-pomoci/martin/


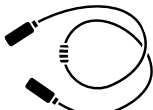



Informácie pre záujemcov o skupinové aktivity v Centre pomoci:
Na každú skupinovú aktivitu je potrebné sa vopred prihlásiť (telefonicky alebo mailom),
prípadne sa osobne zapísať na zoznam, ktorý je k dispozícii v Centre pomoci.

APRÍL 2025


	DEŇ NARCISOV 10. apríl 2025 (štvrtok)	Jediná verejnoprospešná zbierka Ligy proti rakovine.
--	---	--

Pohybové aktivity

Jóga	Každú stredu o 16:00 (okrem 09.04.2025) Každý štvrtok (okrem 10.04.2025) o 10:00	Dychové, relaxačné a kondičné cvičenie vhodné pre všetkých.
Nordic walking 	Každý pondelok o 9:00 (okrem 07.04 a 21.04.2025)	Stretnutie v CP, 20 min. rozcvička a 40 min. chôdza. V Centre pomoci je možnosť zapožičania palíc - prosím nahlásiť vopred.
SM-systém Cvičenie s fyzioterapeutom 	Každý utorok o 16:00 (okrem 08.04.2025) max.počet 5 osôb, nutné sa prihlásiť (pre veľký záujem je obmedzený počet cvičení na osobu)	SM Systém je systematická starostlivosť o pohybový aparát človeka a funkciu vnútorných orgánov. Prepája rehabilitačnú liečbu s prevenciou, regeneráciou a kondičným i výkonnostným tréningom v jednotnom metodickom postupe.

<h2>Kardiofitness</h2> <p>Dom srdca Bagarova 30, Martin (Podháaj)</p> 	<p>14.04.o 9:00 (nutné sa prihlásiť do 11.04.2025)</p>	<p>Možnosť návštevy fitness centra pod dohľadom trénerky. Dostupné stroje ako napr.: bežiaci pás, stepper, veslica a pod. Tréning sa uskutoční pri min.počte 4 osoby.</p>
--	--	---


Vzdelávacie aktivity

<h2>Anglický jazyk</h2> 	<p>Začiatovníci Mierne pokročilí Komunikačné schopnosti</p>	<p>Každú stredu o 11:30 Každú stredu o 14:30 Každý utorok o 10:00</p>
--	---	---

Kreatívne aktivity

<h2>Tvoríme s Jarkou K.</h2> 		<p>07.04.2025 14.04.2025 28.04.2025 začínáme o 11:00</p>	<p>Hráme sa so sklíčkami</p>
	<h2>Macramé s Jarkou Ď.</h2>	<p>15.04.2025 o 14:00</p>	<p>Veselá Veľká noc</p> 
<h2>Paličkovanie s Otilkou a Martuškou</h2>		<p>24.04.2025 o 14:00</p>	<p>Paličkujeme liptovskú čipku</p>

Iné

Tréning pamäti Vedie: Bc. Alena Sochul'áková trénerka pamäti 2. stupňa a Mgr. Miriam Bobrovská 	28.04.2025 o 10:00	Pre všetkých, ktorí si chcú zachovať duševnú kondíciu a aktivovať mozog na optimálnu výkonnosť, ale aj stráviť príjemné chvíle v spoločnosti ľudí.
Popoludnie s hudbou - W.A.Mozart 	15.04.2025 o 16:00 v hudobnom oddelení Turčianskej knižnice v Martine, Divadelná 5, 2.poschodie	Hudobné matiné venované významnému rakúskemu hudobnému skladateľovi

Divadelné predstavenia


29.04.2025 o 10:30
ŠD Banská Bystrica

Slečna vdova
vstupné: 7,50€

08.04.2025 o 10:00
SND Bratislava

Môj milovaný nepriateľ
vstupné: 16,50€

Rehabilitácia

Lymfodrenáž - prístrojová / ručná 	Veľmi príjemná a nezaťažujúca lymfodrenáž, pôsobí na tok lymfy v tele a tým sa znižujú opuchy. Slúži aj ako prevencia pri vzniku opuchov. Potrebné je doniesť odporúčenie od onkológa (výmenný lístok)
Kinesiotaping 	Je jednou z terapeutických metód, ktorá sa používa ako podporná liečba pri akútnych alebo chronických problémoch pohybového aparátu

Individuálne cvičenie



Cvičenie prispôsobené na Vašu osobu. Náš fyzioterapeut sa Vám bude venovať individuálne, prispôsobí Vám nezatažujúce a prospešné cviky a metódy fyzioterapie.

Prihlásiť sa môžete osobne u nášho fyzioterapeuta Jozefa Ertela, alebo telefonicky **043/3240489**, alebo emailom **fyziomt@lpr.sk**.
Potrebné je doložiť výmenný lístok od onkológa.

ODBORNÉ PORADENSTVO:

Onkoporadňa funguje ako bezplatná poradňa v rámci celej SR:

- telefonická poradňa - **0800 11 88 11** • mailové poradenstvo - **poradna@lpr.sk**

K dispozícii sú lekári-onkológovia, ale aj sociálne, právne, psychologické, rehabilitačné, či výživové poradenstvo.

Presný rozpis odborníkov vždy na aktuálny týždeň nájdete na:

www.lpr.sk/onkoporadna

Psychologické poradenstvo pre pacientov a ich blízkych

Mgr. Jana Jamrichová - klinický psychológ

Objednávajú sa na individuálne rozhovory. Kontakt: **0907 278 781**,
info@psycholog-mt.sk Tieto služby hradí v plnom rozsahu Liga proti rakovine

Pre pacientky v liečbe ponúkame **parochne, epitézy** - tieto pomôcky sú bezplatné. Informujte sa priamo u nás v Centre pomoci o aktuálnej ponuke.

Okrem programov a aktivít máme pre Vás v Centre pomoci v Martine k dispozícii aj **knižnicu**, z ktorej si môžete požičať knihy.



Radi sa s Vami stretneme

KONTAKTY:

Gabriela Sýkorová
manažérka, správkyňa CP
043/3240487, 0907866783
sykorova@lpr.sk

Mgr. Kristína Brašeňová
projektová manažérka
043/3240487